



Kostenloser Ratgeber:

49 Hilfestellungen,
wie Sie Ihre
Wechseljahres-
beschwerden
Zuhause in den
Griff bekommen

• • •

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln





Auszug aus unserem Gästebuch:

Liebes Team!

„Habe vier wunderschöne Tage verbracht, war wie immer toll!
Euer Haus ist ein richtig guter Energieplatz. Daraus kann man
wieder viel Kraft schöpfen!“

Andrea H., 1. Mai 2014

2. Auflage

Redaktionsschrift:

KURHAUS SCHÄRDING | Kurhausstraße 6 | 4780 Schärding

E-Mail: kurhaus@bbschaerd.at

Produktmanagement, Satz, Layout & Covergestaltung:

AGENTUR STURMERPROBT · 4782 St. Florian am Inn 59

Marketing & Kommunikation seit 1992

www.sturmerprobt.com



Alle Angaben und Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Alle Rechte vorbehalten.



Kapitel 1.)

Wie Sie Ihre

Wechseljahres-
beschwerden

Zuhause in den
Griff bekommen

• • •

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Die Wechseljahre sind für viele Frauen wahrlich keine schöne Zeit. Und doch findet im weiblichen Körper ein natürlicher Prozess statt, der daher auch nicht mit der chemischen Keule in Schach gehalten werden sollte.

Wechseljahresbeschwerden können jedoch Ausmaße annehmen, die es Frauen nicht mehr möglich machen, ihren Tagesablauf wie zuvor bewältigen zu können. Neben kleineren Wehwehchen können durchaus auch Beschwerden auftreten, die einer ernsthaften Erkrankung gleichkommen und das Wohlbefinden erheblich schmälern.

Gehören auch Sie zu den Frauen, die nicht leicht durch die Wechseljahre kommen und täglich über mehr oder weniger starke Beschwerden klagen? Dann nutzen Sie die Naturheilkunde für sich und schaffen Sie Ihrem im Umbruch befindlichen Körper Linderung – auf natürliche Art und Weise.

Wechseljahre – ab wann beginnen sie?

Der Beginn der Wechseljahre ist bei jeder Frau ein anderer. Die Schulmedizin geht davon aus, dass das Einsetzen der Wechseljahre in Verbindung mit der ersten Menstruation zu stellen ist.

Je später der Zeitpunkt der ersten Menstruation, desto später der Eintritt in die Wechseljahre. Warum dies so ist, erklären Mediziner anhand der Produktion der Eizellen. Die Eizellen werden bereits im Mutterleib angelegt und umfassen noch vor der Geburt eine Größe von rund 6 Millionen Stück. Bis zur Geschlechtsreife minimiert sich diese Zahl jedoch auf 20.000 Eizellen. Und von diesen 20.000 Stück erreichen wiederum nur 500 den eigentlichen Eisprung. Kommt es während der Geschlechtsreife nun 12-mal pro Jahr zu einem Eisprung, so lässt sich schnell errechnen, wann eine Empfängnis ausgeschlossen sein wird und wann somit auch der Eintritt in die Wechseljahre beginnt.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 1.) Wie Sie Ihre Wechseljahresbeschwerden Zuhause in den Griff bekommen

Die Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre nehmen ihren Anfang meist schon viele Jahre vor der eigentlichen Menopause. Die Menopause beschreibt den Zeitpunkt, ab dem es zu keiner Regelblutung mehr kommt, und die Frau definitiv nicht mehr schwanger werden kann.

Die erste Phase der Wechseljahre ist die sogenannten Prämenopause, die durchaus schon in einem Alter von Mitte dreißig beginnen kann. Hier sind die Beschwerden jedoch verhältnismäßig gering, sodass die meisten Frauen diese gar nicht gezielt mit den Wechseljahren in Verbindung bringen. Die Prämenopause ist davon geprägt, dass die Produktion des Gelbkörperhormons abnimmt. Der Körper steuert diesem Mangel jedoch entgegen, indem vermehrt Follikel stimulierende Hormone (FSH) gebildet werden – ohne Erfolg jedoch, da die Eierstöcke bereits ermüden. Frauen bemerken deswegen während der Prämenopause eine Verkürzung des Zyklus, d. h. bekommen immer früher ihre Regelblutung.

Ist der Zyklus extrem verkürzt, sodass beispielsweise nur 1 – 2 Wochen bis zur nächsten Regelblutung vergehen, ist davon auszugehen, dass kein Eisprung stattgefunden hat.

Die zweite Phase der Wechseljahre wird als Perimenopause bezeichnet. Die Perimenopause dauert nur relativ kurz – sie beginnt 2 Jahre vor der letzten Regelblutung und endet 2 Jahre danach. Während dieser Phase sind sich die meisten Frauen darüber im Klaren, dass sie sich nun in den Wechseljahren befinden, denn die Beschwerden nehmen jetzt erheblich zu. Es kommt zu ersten Hitzewallungen, Schlafstörungen und anderen körperlichen Beschwerden.

Die eigentliche Menopause ist dann der Zeitpunkt, an dem die letzte Regelblutung eingetreten ist. Ob es die letzte Menstruation war, lässt sich natürlich nur im Nachhinein feststellen. Viele Mediziner raten ihren Patienten dazu, hier ein sogenanntes Menstruations-Tagebuch zu führen.

Die Postmenopause wiederum ist dann die Phase nach der letzten Regelblutung. Die Postmenopause umfasst einen Zeitraum von zehn Jahren. Während dieser Zeit kommt es in der Regel zu einer Beruhigung der Wechseljahresbeschwerden.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 1.) *Wie Sie Ihre Wechseljahresbeschwerden Zuhause in den Griff bekommen*

Kapitel 2.)

Wechseljahres- symptome erkennen und mit **natürlichen** **Mitteln gezielt** **dagegen angehen**



1.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche – WAS SIE DAGEGEN TUN KÖNNEN

Hitzewallungen sowie Schweißausbrüche zählen zu den häufigsten Wechseljahressymptomen. Fast 70 Prozent aller Frauen erleben mehrmals täglich unangenehme Hitzeschübe mit pochendem Herzen und plötzlichem Erröten. Doch gegen die klimakterisch bedingten Hitzerausbrüche können Sie selbst einiges tun. Lesen Sie, mit welchen Maßnahmen Sie der fliegenden Hitze entgehen.

Wassertreten nach Kneipp und Wechselduschen

Hitzewallungen treten Tag und Nacht auf – die Hauttemperatur erhöht sich, Schweiß bricht aus, Gesicht, Hals und Dekolleté überflutet ein Hitzeschwall. Mit Wassertreten nach Kneipp und Wechselduschen können Sie unkontrollierten Hitzeattacken vorbeugen. Wechselduschen bewirken wahre Wunder, reduzieren Hitzewallungen und Schweißausbrüche, genauso wie 60 Sekunden Wassertreten oder warm-kalte Fußbäder.

Gleich morgens ist eine Wechseldusche der richtige Start in den Tag. Beginnen Sie mit warmem Wasser, wechseln Sie dann zu kalt und wiederholen Sie das Prozedere einige Male. Fußbäder entfalten besonders am Abend ihre wohltuende Wirkung. Auch regelmäßiges Wassertreten in der Badewanne, kalte Armgüsse oder Winterschwimmen reduzieren die Häufigkeit von Hitzeschüben.

Ätherische Öle – natürliche Hausmittel mit großer Wirkung

Ätherische Öle helfen gegen eine ganze Reihe an Wechseljahresbeschwerden. Warme Waschungen mit Lavendel und Salbei beruhigen die Haut und wirken positiv bei Spannungsgefühlen oder Brennen. Lavendel gilt als Seelenpflanze. Wenn Sie unter Schlaflosigkeit

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

leiden und mitten in der Nacht von Schweißausbrüchen heimgesucht werden, sind Lavendel-Waschungen ein effizientes Mittel. Geben Sie ein paar Tropfen Lavendelöl in kühles Wasser und reiben Sie den Körper sanft mit einem getränkten Waschlappen ab. Dadurch wird die Haut gekühlt, der Lavendelduft wirkt zudem beruhigend. Auch Waschungen mit Salbeiöl entspannen die Haut, Salbeitee spendet Nervenkraft und wirkt ebenfalls schweißhemmend.

Linderung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

Folgende Heilmethoden helfen gegen das Hitzegefühl: Akupunktur, Moxatherapie (Erwärmung bestimmter Körperzonen), Bewegungstherapien wie Qi Gong oder Yoga und die 5-Elemente-Ernährung. Der positive Einfluss von Akupunktur bei Hitzeattacken zeigt etwa drei Monate lang Wirkung. Die Moxatherapie spendet neue Energien und hat sich bei seelischen sowie körperlichen Wechseljahresbeschwerden bewährt. Qi Gong wiederum aktiviert die Lebenskraft und beruhigt, mit Hormon-Yoga stimulieren Sie Ihr Hormonsystem und verhindern Schweißausbrüche.

Die 5-Elemente-Ernährung orientiert sich am individuellen Bedarf des Körpers. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gespür dafür, was Ihnen gerade fehlt.

Sauna und Dampfbäder zur Normalisierung der Schweißproduktion

Wellness unterstützt das allgemeine Wohlbefinden in der Menopause. Die Stärkung des Kreislaufs beugt Hitzewallungen vor. Saunagänge und Dampfbäder härten ab und unterstützen die Immunabwehr. Wenn Sie regelmäßig einen Saunagang einplanen, können Sie Wasseransammlungen entgegenwirken und Schlafstörungen mindern, denn der Wechsel zwischen warmem Dampfbad und kühlem Wasser trägt zur Normalisierung der Schweißproduktion bei. Regelmäßige Saunakuren helfen gegen Hitzewallungen und haben

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

einen positiven Einfluss auf die Stimmung. Besonders gut wirken Sauna und Dampfbäder in Kombination mit Yoga oder Qi Gong.

Homöopathische Mittel bei Schwitzen und Antriebslosigkeit

Auch homöopathische Mittel unterstützen Sie im Kampf gegen lästige Hitzeschübe. Jaborandi oder Acidum Sulfuricum haben sich bei Nachtschweiß und Hitzewallungen bewährt. Jaborandi oder Rutakraut ist empfehlenswert bei übermäßiger Transpiration und wirkt auch gegen Antriebslosigkeit. Bei starkem Schwitzen sollten Sie etwa dreimal täglich 5 Globuli Jaborandi C5 einnehmen. Auch das homöopathische Präparat Acidum sulfuricum wird bei Erröten und Hitzeattacken eingesetzt. Wenn Sie sich oft erschöpft fühlen und zu innerer Unruhe neigen, können Sie Acidum Sulfuricum anwenden. Das jeweilige Mittel muss individuell auf die persönliche Situation abgestimmt sein. Naturheilpraktiker empfehlen das richtige Präparat.

Gesunde Kost mit ungesättigten Fettsäuren

Statt Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, sollten Sie besser auf eine Kost mit vielen ungesättigten Fettsäuren achten, beispielsweise enthalten in Olivenöl, Tofu oder Sojabohnen. Auch Rapsöl und Sonnenblumenöl sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Wenn Sie Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse kombinieren und auf einen hohen Nährstoffgehalt achten, unterstützen Sie das Herz-Kreislauf-System und wirken Hitzewallungen, Nervosität und Stimmungsschwankungen entgegen. Zweimal wöchentlich sollte ein Fischgericht auf dem Speiseplan stehen. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren vermindern Hitzeschübe und vertreiben depressive Verstimmungen.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Kühlende Lebensmittel zur Stärkung des Yin

Das Yin steht für das Weibliche und Kühle. In der traditionellen chinesischen Medizin gelten kühlende Lebensmittel als besonders hilfreich bei Hitzewallungen. Obstsäfte, Rohkost, Melonen oder Gurken liefern zudem wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Gegen Nachtschweiß und Hitzeattacken am Tag wirkt auch frisch gepresster Saft aus Zucchini, den Sie morgens auf nüchternen Magen trinken. Kaffee, Alkohol und Nikotin sollten Sie möglichst meiden, auch scharfe Lebensmittel wie Senf oder Chili sind bei Hitzewallungen nicht empfehlenswert. Kräuter wie Brahmi oder Shatavri aus der ayurvedischen Heilkunst unterstützen Sie dagegen optimal. Eine Perlenkette um den Hals hat ebenfalls eine kühlende Wirkung.

Mit Ausdauersport gegen die Schwitzattacken

Bei Hitzeschüben hat sich leichter Ausdauersport wie Wandern oder Nordic Walking bewährt. Frauen, die sich aktiv an frischer Luft bewegen, leiden weniger häufig unter Schweißausbrüchen. Wenn Ihnen Wechseljahressymptome das Leben schwer machen, ist sportliche Aktivität ein effektives Gegenmittel. Doch Sie müssen sich nicht im Fitnessstudio quälen, sondern können ganz langsam mit Ihrem persönlichen Sportprogramm beginnen. Fahrradfahren und Schwimmen sorgen für gute Laune und senken unfreiwillige Hitzeausbrüche. Oft verschwinden Schwitzattacken komplett. Schon mit ein paar Minuten intensiver Bewegung am Tag steigen die Chancen, nur noch selten von der fliegenden Hitze überrumpelt zu werden. Ganzheitlich wirkt eine Kombination aus Sauna, ausgewogener Ernährung und Ausdauersport.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

2.

TIPPS gegen Schlafstörungen und Erschöpfung

Neben Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen gehören Schlafstörungen und Erschöpfung zu den bekanntesten Wechseljahresbeschwerden. Frauen leiden unter Durchschlafproblemen, wachen schweißnass auf und schlafen weniger tief. Mangelnder Schlaf führt auf Dauer zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit und Erschöpfungszuständen. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten in den Wechseljahren hängen mit dem Abbau weiblicher Geschlechtshormone zusammen. Doch statt gleich zur chemischen Keule zu greifen, sollten Sie zunächst versuchen, Schlafstörungen und Erschöpfung mit natürlichen Mitteln in den Griff zu bekommen.

Kräutertees zur Entspannung und Beruhigung

Chemische Präparate gegen Schlafstörungen in der Menopause können zwar kurzfristig helfen, eignen sich aber keinesfalls für eine dauerhafte Anwendung. Wird das Schlafmittel abgesetzt, verstärken sich Schlafschwierigkeiten sehr häufig, hinzu kommen ungeplante Nebenwirkungen. Kräutertees zur Entspannung und Beruhigung verhelfen Ihnen zu wohlverdienten Nachtruhe, ohne den Körper zu belasten. Die Heilkraft der Natur wirkt effektiv bei Schlafstörungen in den Wechseljahren. Eine Mischung aus Kamille, Baldrian, Melisse und Katzenminze vertreibt Nervosität, die Passionsblume löst gleichzeitig Angstgefühle. Lavendeltee oder Melissentee in kleinen Schlucken am Abend getrunken, führt zu einem entspannten Gefühl. Derzeit wird die wohltuende Wirkung der Passionsblume in zahlreichen Studien erforscht – mit Erfolg versprechenden Ergebnissen. Tee oder Kapseln helfen ausgezeichnet gegen nervöse Unruhe und unterbrechen das sorgenvolle Gedankenkarussell. Wenn Sie schlecht einschlafen, können Sie sich außerdem ein Kräuterkissen herstellen. Ein Mix aus jeweils einer halben Tasse Beifuß und Lavendelblüten in einem Baumwollkissen fördert den Schlaf und beschert einen angenehmen Duft.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Kalte Lendenwickel nach Kneipp – entschlackend, beruhigend und schlaffördernd

Viele Frauen in den Wechseljahren schätzen kalte Lendenwickel nach Kneipp. Sie spüren bereits nach kurzer Zeit die entschlackende, beruhigende und Schlaf fördernde Wirkung. Kneipp'sche Lendenwickel unterstützen zudem die Verdauungsfunktionen, lindern Blähungen und Völlegefühl. Die Wickel werden unterhalb des Rippenbogens angesetzt und reichen bis zum Oberschenkel. Mit ein wenig Übung haben Sie den Dreh schnell raus. Verwenden Sie in kühles Wasser getränkte Leinentücher und wickeln Sie sie großzügig um den Leib. Abschließend sollten Sie sich immer zudecken, damit Sie nicht auskühlen. Zunächst reicht eine etwa einstündige Liegedauer. Wenn Sie den Wickel abnehmen, empfiehlt sich zum Nachdünsten nochmals eine weitere Stunde. Das Prozedere beenden Sie mit einer warmen Waschung. Bei Ein- und Durchschlafstörungen sind kalte Lendenwickel nach Kneipp empfehlenswert. Die Wickel helfen zudem bei Harninkontinenz und Schwindel. Auch Tautreten wirkt gegen Schlaflosigkeit. Zum Taulaufen nutzen Sie den frühen Morgen. Nach 1 bis 2 Minuten Waten im feuchten Gras, schlüpfen Sie in mollige Wollsocken und genießen die wohltuende Wirkung. Tautreten stärkt das Immunsystem und schützt vor Infekten.

Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts gegen Übersäuerung

Schlafstörungen sind häufig auf einen gestörten Säure-Basen-Haushalt zurückzuführen. Anhand einer Ernährungsumstellung und mithilfe der orthomolekularen Medizin werden die Ausscheidungsorgane gestärkt. Ist der Organismus übersäuert, werden Wechseljahresbeschwerden häufig schlimmer. Neben erheblichen Schlafstörungen verstärken sich Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Hitzewallungen und depressive Verstimmungen. Ob und wie stark Ihr Körper übersäuert ist, können Sie mit Teststreifen aus der Apotheke feststellen. Die Säulen eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts sind einerseits gesunde Ernährung und andererseits genügend Bewegung oder Sport. Bei der Zusammenstellung Ihrer Ernährung sollten Sie darauf achten, dass sie aus etwa 80 Prozent Basenlieferanten und rund 20 Prozent Säurelieferanten besteht. Nahrungsmittel mit basischer Wirkung sind zum Beispiel Tomaten, Soja-

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

bohnen, Olivenöl, Limetten oder Avocados. Als Säure bildend gelten Eier, Milch, Alkohol, Kaffee oder Süßigkeiten. Viele Naturheilkundler arbeiten mit der orthomolekularen Medizin (Baukasten-Prinzip) und behandeln ganzheitlich, um die biologischen Körperfunktionen mit den richtigen Mikronährstoffen in Balance zu bringen.

Gut schlafen mit chinesischer Kräuterheilkunde

Zahlreiche Kräuter haben einen Einfluss auf die weibliche Hormonproduktion und helfen bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Bestimmte Heilpflanzen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin haben einen stärkenden Effekt auf das Nervensystem. Heilpraktiker wenden beispielsweise die Phytotherapie an. Oft ist Baldrian nicht ausreichend, um massive Schlafprobleme zu lindern. Chinesische Kräutermischungen wirken häufig besser, weil die Rezepturen genau auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind. Aus chinesischer Sicht gibt es immer verschiedene Ursachen. Mit der Zungen- und Pulsanalyse kann der Praktizierende feststellen, wo ein Ungleichgewicht vorliegt. Bei Wechseljahressymptomen wie nächtliches Aufwachen, Schweißausbrüchen und nervösen Unruhezuständen kommen chinesische Heilkräuter zum Einsatz, die beruhigend wirken und das „lodernde Herzfeuer“, einhergehend mit Sorgen und Albträumen, eindämmen. Sie profitieren ebenfalls von der Phytotherapie, wenn Sie von Schlafstörungen betroffen sind. Phytotherapeutika bestehen aus Extrakten mit Hopfen, Melisse und Rosenwurz. Auch Baldrian und Lavendel haben eine angstlösende Wirkung und stärken das Immunsystem.

Osteopathie – manuelle Therapie auf ganzheitlicher Basis

Auch die Osteopathie kann Wechseljahresbeschwerden wie Schlafschwierigkeiten und Unruhe entgegenwirken. Gerät in den Wechseljahren der Nervenrhythmus aus dem Gleichgewicht, kann das zu erheblichen Schlafstörungen führen. Osteopathische Methoden bringen den cranio-sacralen Rhythmus in Einklang. Osteopathen optimieren das Zusammenspiel von Organen, Muskeln und Nerven, um natürliche Funktionsprozesse wiederherzustellen. Osteopathische Anwendungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und lindern oft Beschwerden, die mit schulmedizinischen Methoden schwer oder gar nicht behandelbar sind. Wenn Sie unter

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Harninkontinenz leiden, ist der Besuch bei einem Osteopathen sinnvoll. Besonders, wenn Ihre Beschwerden chronisch sind, kann eine manuelle Therapie auf ganzheitlicher Basis helfen. Testen Sie verschiedene Möglichkeiten aus der Naturheilkunde, bevor Sie zu Schlafmitteln greifen. Qualifizierte Naturheilkundige wie Homöopathen beraten eingehend und empfehlen eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapieform.

3.

TIPPS gegen Schwindel, Stress und Anspannung in den Wechseljahren

Nahezu alle Frauen leiden unter typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Gewichtszunahme oder Haarausfall. Auch Schwindel gehört zu den Symptomen und tritt vermehrt bei Stress und Anspannung auf. Schwankungen im Hormonhaushalt bringen zudem den Gleichgewichtssinn aus der Balance. Bedrohlich sind diese Schwindelattacken in der Regel nicht, doch überaus lästig. Sie können Schwindel im Klimakterium jedoch gut mit natürlichen Mitteln behandeln. Lesen Sie im Folgenden, wie Sie Schwindelanfälle reduzieren oder ganz verhindern.

Manuelle Therapie: Schonende Behandlung mit Ursachenforschung

In den Wechseljahren leiden Frauen unter einer Vielzahl an Leitbeschwerden, die die Lebensqualität einschränken. Neben Hitzewallungen treten häufig plötzliche Schwindelgefühle auf. Zum einen sind hormonelle Umstellungen verantwortlich, häufig kommen aber auch ganz andere Auslöser infrage. Bei der manuellen Therapie können Störungen des Bewegungsapparates mit gezielten und sanften Grifftechniken an der Halswirbelsäule diagnostiziert werden. Durch Mobilisation erfolgt eine schonende Behandlung. Wenn Sie unter Schwankschwindel leiden, kann auch eine Störung im Innenohr vorliegen. Heilpraktiker, die manuelle Therapien durchführen, werden zunächst immer Ursachenforschung betreiben. Bei rein wechseljahresbedingten Schwindelanfällen empfehlen Naturheilkundler häufig Bewegungstherapien wie Yoga oder Qi Gong.

Hilfe bei vielfältigen Symptomen: Mönchspfeffer und Traubensilberkerze

Mönchspfeffer sowie Traubensilberkerze wirken sehr gut bei vielfältigen Beschwerden im Klimakterium. Auch Schwindel lässt sich mit den Mitteln effektiv behandeln. Wenn Ihnen Wechseljahresbeschwerden das Leben schwer machen, Sie aber Hormontherapien für wenig sinnvoll halten, profitieren Sie von einer Reihe alternativer Heilmethoden bei Schwindel, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Mönchspfeffer ist eine viel beachtete Heilpflanze, die vor allem harmonisierend wirkt. Sie können Mönchspfeffer als Tee trinken oder als Kapseln einnehmen. Besonders nervöser Schwindel, ausgelöst durch Stress, kann mit Mönchspfeffer gut behandelt werden, denn der Lippenblütler wirkt stimmungsausgleichend. Auch Traubensilberkerze hat eine positive Wirkung bei Beschwerden im Klimakterium. Zwar ist die Wirkweise wissenschaftlich nicht bei allen Beschwerdebildern nachgewiesen, doch viele Frauen spüren nach der Einnahme von Traubensilberkerzen-Kapseln eine Linderung bei Schwindel, Hitzeschüben und Unruhe. Besonders bewährt haben sich Extrakte aus Traubensilberkerze und Johanniskraut.

Positive Wirkung von Heilpflanzen

Schwindel ist eine der häufigsten Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und tritt oft in Verbindung mit Schweißausbrüchen auf. Gegen Schwindel wirken Tee und Tabletten mit Lavendel, Ginko, Rosmarin oder Mistel. Heilpraktiker oder Apotheker empfehlen die richtige Mischung. Ideal einsetzbar sind diese Heilpflanzen auch als Gewürze im Essen. Ginko fördert die Durchblutung, Lavendel wirkt beruhigend auf das Nervensystem und reduziert Stressgefühle. Ein Lavendel-Duftsäckchen unter Ihrem Kopfkissen hilft zudem bei Einschlafschwierigkeiten. Leiden Sie unter Kreislaufproblemen, ist Mistel ein ausgezeichnete Helfer. Misteltee stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt Schwindelanfällen entgegen. Auch Melisse und Rosmarin reduzieren Schwindelattacken in den Wechseljahren, genauso wie Ringelblume, Knoblauch und Arnika.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Hormon-Yoga für das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele

Bei Schwindel, Gereiztheit und Hitzewallungen hat sich Hormon-Yoga bewährt. Durch Übungen, die die Hormonproduktion anregen, entsteht innere Ruhe. Die ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele lindert gleichzeitig Schwindelgefühle. Hormon-Yoga können Sie unter Anleitung bei geschulten Yogalehrern praktizieren oder in den eigenen vier Wänden ausüben. Durch gezielte Atemtechniken und Körperübungen wird der Energiefluss angeregt und die Hormone reaktiviert. Auch bei mangelnder Leistungskraft, trockenen Schleimhäuten, Kopfschmerzen und Herzrasen hat sich Hormon-Yoga bewährt. Auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben, können Sie diese Yogaform schnell erlernen. Sie spüren schon nach wenigen Einheiten die wohltuende Wirkung und fühlen sich emotional stärker. Beim Praktizieren von Hormon-Yoga kommt es vor allem auf die richtige Atemtechnik an, der Schwerpunkt beinhaltet Körperübungen, die aktivierend auf die Hormondrüsen wirken. Viele Übungen lassen sich auch gut in den Alltag integrieren, beispielsweise im Job in der Mittagspause.

Ohrkerzen: Naturprodukte gegen unterschiedliche Beschwerden

Schwindel in den Wechseljahren entsteht häufig durch starke Anspannung. Das vegetative Nervensystem reagiert empfindlich und kann Symptome wie Schwindel hervorrufen. Ohrkerzen als Naturprodukte wirken gegen unterschiedliche Beschwerden. Mit der Ohrkerzen-Methode wird die Funktion des Innenohrs gestärkt. Bei chronischem Schwindel in den Wechseljahren lassen sich Attacken vermindern oder ausschalten. Schon vor mehr als 900 Jahren wurden Ohrkerzen von nordamerikanischen und indonesischen Völkern als Naturheilmittel eingesetzt. Die Kerzen bestehen aus Bienenwachs und werden mit Thymian, Kamille oder Salbei versetzt. Ohrkerzen-Behandlungen können Sie ebenfalls bei Heilkundigen durchführen lassen oder zu Hause anwenden. Bei akuten Schwindelanfällen sind Ohrkerzen nicht zu empfehlen, doch chronischer Schwindel lässt sich sehr gut behandeln. Auch bei Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Ohrensausen und erhöhtem Stress sind Ohrkerzen hilfreich.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Akupunktur – Alternative zur Hormonersatztherapie

Wenn Sie eine Hormonersatztherapie ablehnen, kann Akupunktur ein sinnvolle Alternative sein. Akupunktur wirkt positiv bei der Behandlung von Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen. Die feinen Nadeln lindern und beseitigen darüber hinaus Wechseljahresbeschwerden aller Art. In der Schulmedizin gilt in erster Linie der schwankende Hormonhaushalt als Auslöser für Wechseljahressymptome. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) suchen Heilkundige auch nach anderen Ursachen für Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Hitzeattacken und Schlafstörungen. Als Auslöser kommt zum Beispiel eine Nieren-Qi Störung infrage, die sich negativ auf Gebärmutter oder Eierstöcke auswirkt. Mittels Akupunktur lässt sich das Qi, die Lebensenergie der Nieren, aktivieren. Wenn Sie Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen und innerer Unruhe den Kampf ansagen wollen, stehen Ihnen eine ganze Reihe Möglichkeiten aus der Naturheilkunde offen. Häufig bewirken diese Heilmethoden und Heilmittel mehr als Medikamente.

4.

HERZRASEN:

Sanfte Hilfe gegen das Pochen in der Brust

Verändert sich in den Wechseljahren die Hormonproduktion, leiden mehr als zwei Drittel der Frauen unter typischen Wechseljahresbeschwerden mit Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Auch Herzrasen ist eine unangenehme Begleiterscheinung. In fast allen Fällen ist Herzrasen im Klimakterium harmlos und tritt nur vorübergehend auf. Doch es gibt sanfte Hilfe gegen das Pochen in der Brust. Mit Entspannungsübungen, Akupunktur oder Schüssler-Salzen bekommen sie das Herzklopfen in den Griff.

Progressive Muskelentspannung: Prinzip aus Anspannen und Entspannen

In den Wechseljahren können vielfältige Symptome auftreten – Sie schlafen weniger tief, aus heiterem Himmel werden Sie von Hitzewallungen überrascht oder Ihr Herz rast. Mit progressiver Muskelentspannung lässt sich psychisch bedingtes Herzstolpern ausgleichen. Autogenes Training und Entspannungstechniken sind ebenfalls hilfreich. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht auf dem Anspannen einzelner Muskelgruppen mit anschließender Entspannung. Die Methode wirkt besonders gut bei innerer Unruhe, Schweißausbrüchen, Stress und Herzrasen. Progressive Muskelentspannung können Sie in Kursen erlernen. Kursangebote finden Sie bei Volkshochschulen und auch Krankenkassen bieten regelmäßig Workshops an.

Ayurveda Ernährung: Zusammensetzung nach Konstitutionstypen

Eine ausgewogene Ernährung nach dem Gesundheitssystem Ayurveda erfolgt in Abstimmung auf den Konstitutionstyp und versorgt den Körper mit herzgesunden Nahrungsmitteln. Sechs verschiedene Geschmacksrichtungen bilden die Grundlage der ayurvedischen Ernährungsweise. So wirkt Süßes beruhigend auf das Nervensystem, Bitteres kühlt und reinigt das Blut. Vita, Pitta und Kapha stellen die Konstitutionstypen dar. Vor allem Vita-Typen leiden in den Wechseljahren vermehrt unter Nervosität, Hitzewallungen und Herzrasen. Durch Änderung des Speiseplans und der Lebensweise soll die Balance von Körper und Seele wieder hergestellt werden. Ausgebildete Ernährungsberater führen Sie in das Grundprinzip der asiatischen Gesundheitslehre ein, in Coachings lernen Sie, welche Nahrungsmittel für Ihren Konstitutionstyp geeignet sind.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Reiki – Lebensenergie aus dem Universum

Of t leiden Frauen im Klimakterium unter Angstgefühlen, die Herzrasen auslösen. Reiki ist eine geistig-spirituelle Methode, bei der Energien durch die Hände des Gebenden fließen, die beruhigend wirken. Erfahrene Reiki-Praktizierende nutzen die Lebensenergie des Universums und übertragen sie auf den Menschen. Wenn Sie unter Unruhe, Angstzuständen und Herzrasen leiden, kann Reiki Blockaden lösen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Energiezentren (Chakren) ausgleichen. Häufig stellen sich Besserungen bereits nach drei bis fünf Reiki-Sitzungen ein. Wenn Sie unter Herzproblemen in den Wechseljahren leiden, sollten Sie immer von einem Arzt abklären lassen, ob eine ernsthafte Erkrankung dahintersteckt.

Schröpf-Therapie: Entgiftungsverfahren über die Haut

Die Schröpf-Therapie ist eine uralte Methode, die individuell auf die Beschwerden abgestimmt wird. Schröpfen gehört zu den ausleitenden Entgiftungsverfahren über die Haut, genau wie Baunscheidtieren (Hautreiztherapie, ...) und wird in der Naturheilkunde auch bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, oft in Kombination mit pflanzlichen Mitteln. Mit der Schröpfmethode lassen sich Kopfschmerzen, Schwindel und allgemeine Herzbeschwerden wie Herzjagen und Beklemmungsgefühle behandeln. Hautausleitend ist auch das Baunscheidtieren, eine Reflexmethode, die die inneren Organe stimuliert und durchblutungsfördernd wirkt. Mit einem speziellen Nadelungsgerät wird der Organismus angeregt, Giftstoffe auszuscheiden. Sie können sich an Naturheilkundler wenden, wenn Sie sich für ausleitende Entgiftungsverfahren interessieren.

Baldrian, Melisse und Hopfen bei Unruhezuständen

Gegen Herzrasen in den Wechseljahren ohne ernsthafte Ursache können Sie selbst einiges tun. Pflanzliche Präparate wie Baldrian, Melisse und Hopfen beeinflussen den Schlagrhythmus des Herzens und wirken beruhigend. In der Apotheke oder im Reformhaus bekommen Sie fertige Mischungen, beispielsweise aus Hopfen- und Baldrianextrakten. Pflanzliche

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Präparate sind als Tabletten, Tropfen oder Tee erhältlich. Melisse ist bekannt für seine facettenreichen Heilwirkungen. Die Pflanze wird bei nervösen Herzbeschwerden, Reizbarkeit und Unruhezuständen eingesetzt. Wenn Sie Melissentee am Morgen trinken, hat das Heilkraut eine anregende Wirkung und unterstützt Sie beim Start in den Tag. Die Heilkraft der Natur bietet effektive Möglichkeiten zur Linderung vielfältiger Wechseljahresbeschwerden.

Schüssler-Salze gegen Anspannung und Nervosität

Schüssler-Salze lindern zahlreiche Symptome im Klimakterium und verhelfen Ihnen zu mehr Unbeschwertheit. Herzjagen durch Anspannung kann gut mit Schüssler-Salzen behandelt werden. Magnesium Phosphoricum, das Salz Nr. 7, wirkt positiv auf das Nervensystem. Auch Nr. 14, Kalium bromatum und Nr. 22, Calcium carbonicum helfen bei Anspannung und Nervosität. Sie können ein Salz auswählen oder mehrere kombinieren, allerdings sollten Sie nicht mehr als drei Schüssler-Salze zur gleichen Zeit nehmen. Wenn Sie das Pochen Ihres Herzens lindern möchten, leistet auch das Schüssler-Salz Nr. 13 gute Dienste, gleichzeitig wirkt das Mittel gegen unreine Haut und Juckreiz. Schüssler-Salze müssen richtig dosiert werden, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Tipp: Lassen Sie sich nach Möglichkeit von einem erfahrenen Heilpraktiker beraten oder informieren Sie sich in der Apotheke.

Stressfaktoren ausschalten und den Körper stärken

Frauen, die unter starkem Herzklopfen leiden, sollten auf jeden Fall körperlichen und seelischen Stress vermeiden sowie auf Nikotin, fettthaltige Speisen und Alkohol verzichten. Auch wenn es häufig schwierig ist, versuchen Sie, Stresssituationen zu vermeiden. Schalten Sie das Handy einfach mal aus, genießen Sie einen Spaziergang und achten Sie auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung. Ein Tagebuch kann Ihnen helfen, Stressfaktoren zu erkennen und ausschalten. Stärken Sie Ihren Körper und bringen Sie Ihr Kreislaufsystem in Schwung. Schwimmen, Fahrradfahren und leichtes Jogging sind ideale Aktivitäten. Wenn Ihr inneres Gleichgewicht wieder hergestellt ist, fühlen Sie sich gleich viel besser und erleben die Wechseljahre weitaus angenehmer.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

5.

TIPPS gegen Kopfschmerzen und Migräne in den Wechseljahren

Hormonschwankungen im Klimakterium lösen bei den meisten Frauen mehr oder weniger starke Wechseljahressymptome aus. Zu den typischen Beschwerden gehören Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Hitzewallungen. Etwa ein Drittel der Frauen hat zudem mit Migräneattacken und ständigen Kopfschmerzen zu kämpfen. Medikamente helfen zwar, haben aber auch vielfältige Nebenwirkungen. Lesen Sie, welche Verfahren und Naturheilmittel gegen Kopfschmerzen und Migräne in den Wechseljahren helfen.

Akupressur – bewährte Massagepunkte gegen das Pochen im Kopf

Weitere sehr häufige Begleiterscheinungen in den Wechseljahren sind Kopfschmerzen oder Migräneanfälle. Mithilfe der Akupressur-Methode lässt sich das Pochen im Kopf reduzieren oder ganz abstellen. Bei akuten und chronischen Kopfschmerzen werden bewährte Massagepunkte am Kopf, an Füßen und Armen mit den Händen massiert und gedrückt. Sie können Akupressur auch selbst ausführen. Erfahrene Heilpraktiker zeigen Ihnen, wie Sie die Methode anwenden. Auch Video-Streams im Internet helfen beim Erlernen der Akupressur-Methode. Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entstehen Kopfschmerzen in den Wechseljahren durch eine Störung in den Entgiftungsorganen. Wenn Sie die richtigen Akupressurpunkte treffen, spüren Sie rasch eine Linderung. Ihre Energien fließen wieder frei und Sie fühlen sich allgemein wohler.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Hilfe und Prävention mit Mineralerde

Mineralerde verfügt über Schadstoff bindende Eigenschaften und entschlackt den Körper. Leiden Sie unter Kopfschmerzattacken in den Wechseljahren, bietet Mineralerde Hilfe in akuten Fällen und dient der Prävention. Dreimal täglich ein Teelöffel Mineralerde mit Wasser vermischt, entgiftet den Körper und befreit von Schadstoffen, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und Auslöser für Kopfschmerzen sind. Sie können Mineralerde auch als Kompressen anwenden, in ein feuchtes Tuch geben und auf die Stirn legen. Auf diese Weise werden dem Körper ebenfalls Schadstoffe entzogen. Ein weiteres probates Mittel gegen Migräneanfälle ist Pestwurz. Wenn Sie Pestwurz-Extrakte einnehmen möchten, sollten Sie grundsätzlich auf die Herkunft achten und ausschließlich geprüfte Qualität kaufen.

Heiß- und-Kalt: Fußbäder gegen Wärmestau im Kopf

Viele Frauen werden von Hitzeschüben und Kopfschmerzen geplagt. Heiß-kalte Fußbäder wirken effektiv gegen den Wärmestau im Kopf und lindern Schmerzen. Besonders wirksam bei Kopfschmerzen ist ein heißes Fußbad. Gleichzeitig wird eine kalte Kompressen auf die Stirn gelegt. Heiß-kalte Wechselbäder reduzieren zwar Kopfschmerzen, eignen sich jedoch nicht bei Krampfadern. Dann ist ein kaltes Fußbad das richtige Gegenmittel. Tauchen Sie die Beine bis zu den Knien in einen Eimer oder in die Badewanne und härten Sie Ihren Körper auf natürliche Weise ab. Durch das kalte Wasser bessern sich Beschwerden im Kopf- und Oberkörperbereich. Ebenso helfen kalte Fußbäder gegen Schlafstörungen, Stressgefühle und Angespanntheit.

Wirksame Pflanzen mit heilenden Eigenschaften

Heute lehnen zahlreiche Frauen Hormontherapien zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden ab und setzen auf natürliche Mittel. Gegen Migräne, Schwindel und Nervosität ist immer ein Kraut gewachsen. Cayennepfeffer, Fenchel und Mutterkraut sind wirksame Heilpflanzen bei migräneartigen Kopfschmerzen. Tee aus Cayennepfeffer, Fenchel und Mutterkraut, einzeln oder als Mischung, kann das Pochen im Kopf lindern. Cayennepfeffer-Kräutertee

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

enthält Capsaicin und kann, über vier Wochen getrunken, Kopfschmerzen deutlich lindern, genauso wie Bockshornklee, Mariendistel oder Thymian. Kühle Fenchelteebeutel oder Fenchel-Umschläge wirken ebenfalls Kopfschmerzattacken entgegen. Mit Mutterkraut lassen sich Migräneanfälle um bis zu 50 Prozent reduzieren, ebenso sinkt die Häufigkeit der Schmerzattacken.

Inhalationen mit Pfefferminzöl – wohltuend und entspannend

Bei Sinus-Kopfschmerzen sind Inhalationen mit Pfefferminzöl empfehlenswert. Das ätherische Öl hat eine abschwellende Wirkung und bringt rasch Erleichterung. Wenn Sie ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf die Schläfen geben und einmassieren, verschwinden Spannungskopfschmerzen oft sehr schnell. Pfefferminze wird nachgesagt, die Sendung von Schmerzsignalen zu blockieren. Studien belegen, dass Pfefferminze genauso schnell wirkt wie verschiedene Kopfschmerztabletten. Inhalationen, Tee oder Kompressen vertreiben schlechte Laune und machen munter. Innerlich angewendet fördert die Heilpflanze die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und beruhigt die Nerven.

Triggerpunkt-Therapie: Schmerzreduktion auf natürliche Weise

Wenn Ihnen Kopfschmerzen und Migräne in der Menopause das Leben schwer machen, kann die Triggerpunkt-Therapie helfen. Durch Druckbehandlung werden schmerzende Triggerpunkte gelöst, um die Muskulatur von Druck zu befreien.

Oft tritt schon nach der ersten Behandlung eine Besserung ein. Durch das ständige Zusammenziehen der Muskeln kommt es zu Überlastungen. Dadurch können sich an den Triggerpunkten in den Muskelsträngen kleine Verhärtungen bilden, die Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen auslösen. Belastete Triggerpunkte können auch ursächlich für Erschöpfung und Depressionen sein. Heilkundige, die manuelle Therapien durchführen, finden die Trigger und lösen sie auf. Sehr gute Behandlungserfolge erzielen etwa fünf Sitzungen innerhalb eines Monats mit einer Dauer von jeweils 30 Minuten.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Ayurvedische Behandlungen: Individuell abgestimmte Therapien

Gerade in den Wechseljahren vollzieht sich ein großer Wandel durch die Veränderung des Hormonhaushalts. Ayurvedische Behandlungen werden mit verschiedenen Therapiekonzepten individuell auf die Beschwerden und den Konstitutionstyp abgestimmt. Bei Migräneanfällen bringen Heißwasser-Trinkkuren und ayurvedische Ausleitmaßnahmen oft Erleichterung. Viele Naturheilkundler ergänzen mit Ayurveda-Methoden andere Therapieverfahren.

Auch eine konstitutionsgerechte Ernährung nach dem Ayurveda-Prinzip kann Kopfschmerzattacken lindern. Panchakarma-Kuren unterstützen den Organismus bei der Entschlackung. Durch die Ölmassagen können in vielen Fällen Hormone reaktiviert werden, was zusätzlich einen verjüngenden Effekt hat. Probieren Sie verschiedene Methoden aus, bevor Sie zu starken Kopfschmerzmitteln greifen. Naturheilverfahren haben sich bei Wechseljahresbeschwerden bewährt und sind ebenfalls eine optimale Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungsmethoden.

6.

HAARAUSSFALL in den Wechseljahren – wirksame Mittel aus der Natur

Hitzewallungen, Schwindel, depressive Verstimmungen – Wechseljahresbeschwerden betreffen nahezu zwei Drittel aller Frauen. Manche kommen sehr gut mit den unterschiedlichen Symptomen zurecht, andere fühlen sich in ihrem Alltag erheblich eingeschränkt. Besonders gefürchtet ist Haarausfall in der Menopause. Die Haare fallen vermehrt aus, die Struktur wird trocken und brüchig. Doch wenn Sie nicht gleich zu Hormonpräparaten greifen wollen, helfen wirksame Mittel aus der Natur, mit denen Sie Haarausfall in den Wechseljahren vorbeugen und vermindern können.

Weißdorn und Rosskastanie – Haar kräftigend und durchblutungsfördernd

Hormonstörungen im Klimakterium führen bei vielen Frauen zu Haarausfall. Ein Volumenhaarschnitt kriert zwar mehr Fülle, doch er schützt nicht vor Haarverlust. Pflanzliche Mittel mit Weißdorn und Rosskastanie wirken Haar kräftigend und durchblutungsfördernd. Bei hormonell bedingtem Haarausfall hilft ein Sud aus Weißdorn oder Rosskastanie, der in die Kopfhaut einmassiert oder als Tee getrunken wird. Diese Heilkräuter enthalten Beta-Sitosterol. Der östrogenähnliche Inhaltsstoff regt das Haarwachstum an und stärkt die Wurzeln. Auch Tinkturen oder Tee mit Zinnkraut oder Brennnessel kräftigen dünnes und trockenes Haar. Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung ist ebenfalls besonders wichtig, um das Haar mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Spezielle Haarpflegeserien mit bioaktiven Inhaltsstoffen verlangsamen übermäßigen Haarausfall und beugen Spliss vor.

Basische Haarpflegemittel – Regeneration durch Entsäuerung

Wenn Sie unter vermehrtem Haarausfall in den Wechseljahren leiden, belasten Produkte mit chemischen Substanzen das Haar zusätzlich. Viele Shampoos oder Haarfarben enthalten bis zu 20 verschiedene Chemikalien auf synthetischer Basis. Um die Kopfhaut zu entsäuern und Haarausfall zu reduzieren, haben sich basische Haarpflegemittel bewährt. Durch ein basisches Milieu kann sich das Haar leichter regenerieren und wird kräftiger. Basische Shampoos, Haarkuren und Spülungen zielen in erster Linie darauf ab, die Kopfhaut zu schonen und das natürliche Milieu wieder herzustellen. Herkömmliche Haarpflegeprodukte führen häufig zu juckender, brennender Kopfhaut. Basische Pflegemittel dringen in die tieferen Kopfhautschichten vor und befreien von säurehaltigen Ablagerungen. Wenn Sie Ihre Kopfhaut gesund halten, kräftigen Sie die Haarwurzeln und aktivieren die Durchblutung. Nährstoffreiche Haarpflegeprodukte mit basischer Wirkung finden Sie in Apotheken und Reformhäusern.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Mineral- und Vitalstoffe zur Stärkung der Haarfolikel

Während der Menopause kommt es zu Schwankungen im Hormonhaushalt. Bei Haar- ausfall oder als vorbeugende Maßnahme sollten Sie die Zufuhr an Mineral- und Vital- stoffen wie Magnesium, Calcium sowie der Vitamine B und E erhöhen. Ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt sich negativ auf die Gesundheit von Haaren, Haut und Nägeln aus. Fehlen dem Haarboden wichtige Mineralstoffe, fallen Haare vermehrt aus und werden brüchig. Viel Calcium steckt in Grünkohl, Nüssen, Milchprodukten, Vollwert-Getreide und Spinat. Bei erhöhtem Magnesium- und Calciumbedarf helfen zudem hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Zink dient der Stärkung der Haarfolikel und hält die Kopfhaut gesund.

Das Spurenelement unterstützt die Kreatinbildung und fördert die Zellteilung. Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Zufuhr der Vitamine B und E. Das Haarvitamin Biotin aus dem B-Komplex festigt die Haarstruktur, Vitamin E fördert die Haarvitalität und kräftigt die Haar- wurzeln.

Akupunktur nach TCM mit stimulierender Wirkung

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) weist Haarausfall auf mangelndes Lebensfeuer hin. Durch Akupunktur werden die Nieren-Meridiane positiv beeinflusst, um den Haarwuchs anzuregen. Erfahrene Naturheilkundige arbeiten mit Nadeltechniken und verschiedenen Heil- kräutern, die Haarausfall in den Wechseljahren deutlich verringern können. Die Behandlungen haben eine stimulierende Wirkung auf die Haarfolikel und regen die Durchblutung der Kopfhaut an. In der TCM ist weiblicher Haarausfall in der Menopause ein Hinweis auf einen Mangel an Yin. Vor jeder Behandlung wird eine ausführliche Anamnese erstellt, um eine individuelle Diagnose zu erstellen. Bei Akupunktur gegen Haarausfall setzt der Behandelnde feine Nadeln an verschiedene Körperstellen oder direkt auf die Kopfhaut. Zusätzlich stellt er Haarpflegemittel aus chinesischen Heilkräutern zusammen, die Haar und Kopfhaut vitalisieren.

Kneipp-Kost mit Hirse für kraftvolles Haar

Dünnes und strapaziertes Haar im Klimakterium wird durch Mangelernährung, aggressive Haarpflege oder Stress zusätzlich begünstigt. Schalten Sie nach Möglichkeit Stressfaktoren aus, verwenden Sie natürliche Haarprodukte und ernähren Sie sich gesund. Die Kneipp-Kost kann das Haar von innen kräftigen. Bei Haarausfall eignen sich Nahrungsmittel wie Hirse besonders gut. Hirserisotto oder ein Hirsemüsli unterstützen das Haarwachstum durch mineralstoffreiches Getreide. Diese Nahrungsmittel enthalten reichlich Kieselsäure, die für mehr Glanz und starke Haarwurzeln sorgt. Auch Kürbiskerne wirken Haarausfall entgegen, da sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Bierhefe ist als Naturprodukt eine hochwertige Quelle für B-Vitamine, kräftigt die Haare und macht die Haut geschmeidig.

Kopfmassagen mit kaltem Wasser

Eine gesunde Kopfhaut lässt Haare schneller und kräftiger wachsen. Tägliche Kopfmassagen mit kaltem Wasser können Haarausfall entgegenwirken. Der Kopf sollte mit einem Handtuch kräftig frottiert werden, bis ein Wärmegefühl auf der Kopfhaut entsteht. Auch Kopfwaschungen mit Kamillentee stärken den Haarwuchs. Massieren Sie hochwertiges Shampoo immer gründlich in die Kopfhaut ein und gönnen Sie sich einmal pro Tag eine entspannende Kopfmassage. Auch Haartinkturen aus Birkenrinde schützen vor übermäßigem Haarverlust. Birkenhaarwasser erhalten Sie als fertige Mischung in Drogerien. Sie können viel tun, um Haarausfall in den Wechseljahren zu vermindern. Wenn Sie Ihrem Haar schon vor der Menopause viel Aufmerksamkeit schenken, gehen Sie bestens vorbereitet in die neue Lebensphase.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

7.

TIPPS

gegen Depression und Antriebsschwäche

„**B**in ich depressiv in den Wechseljahren?“ ist ein sehr häufiger Gedanke bei Frauen in den Wechseljahren. Depressive Stimmungen und Antriebsschwäche sind häufige Symptome im Klimakterium. Frauen fühlen sich niedergeschlagen und leiden an Stimmungsschwankungen. Wenn Sie die Schwermut packt, ist es zunächst wichtig, die genauen Ursachen aufzuspüren. Oft werden Medikamente verordnet, die depressiven Stimmungen entgegenwirken sollen. Doch handelt es sich um Stimmungsschwankungen aufgrund von Hormonstörungen, sind Antidepressiva zwecklos. Bei depressiven Verstimmungen in der Menopause können Sie jedoch selbst gegensteuern – diese Heilmittel und Methoden stärken das Nervensystem und schenken neue Energien.

Natürliche Hormonersatztherapie: regulierende Wirkung der Yamswurzel

Traurigkeit und schlechte Laune in den Wechseljahren sind häufig vorkommende Phänomene. Doch bevor Hormone eingesetzt werden, sollten Sie sich über natürliche Hormonersatztherapien informieren. Natur-identische Hormone wie die Yamswurzel verbessern Konzentration und Leistungsfähigkeit. Durch die frischen Energien lassen die Beschwerden oft schnell nach. Die Yamswurzel enthält Diosgenin, ein Inhaltsstoff, der ausgleichend bei hormonellen Schwankungen wirkt. Dadurch entfaltet die Wurzel ihre regulierenden und heilenden Eigenschaften bei Hitzewallungen, Unruhe, Reizbarkeit und Stimmungstiefs. Sie spüren meistens innerhalb kurzer Zeit die positive Wirkung auf Körper und Seele. Hochwertige Yamswurzel-Kapseln bekommen Sie in der Apotheke oder im Reformhaus.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Panchakarma aus der vedischen Medizin

Die Panchakarma-Methode vereint fünf verschiedene Ausleitungs-Heilverfahren und reinigt Körper, Geist und Seele. Panchakarma-Kuren werden immer individuell kombiniert. Die Ausleitungsmethode hat sich bei vielfältigen Beschwerden in der Menopause bewährt. Belastende Stoffe werden auf natürlichem Weg über die Körperöffnungen aus geleitet. Die Anwendungen wie Einlauf oder Kräuteresenzen wirken auch stärkend auf die Psyche, die aus Sicht der vedischen Medizin durch Karma und verschiedene Emotionen belastet sein kann. Panchakarma-Kuren werden genau auf den gegenwärtigen Zustand abgestimmt. Mit der Reinigungstherapie lassen sich ganzheitlich positive Auswirkungen erzielen – wirksam bei Wechseljahressymptomen wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Migräne oder Schwindel.

Mit Meditation zu Freude und Klarheit

Anerkannte Meditationstechniken wie das Achtsamkeitstraining helfen Ihnen, depressive Stimmungen zu überwinden. Durch eine achtsame Haltung in der Meditation lässt sich das Gedankenfeuerwerk unterbrechen, das zu ständigen Grübeleien führt. Meditation hat sich bei Depressionen als besonders wirksam erwiesen. Mit regelmäßigen Meditationsübungen können Sie einen von Freude und Klarheit geprägten Bewusstseinszustand erreichen. Sie erleben das Gefühl vollkommener Ruhe und Gelassenheit. Durch Atemtechniken, Mantren und das Beobachten Ihrer Gefühle beruhigen Sie Ihr Nervensystem und konzentrieren sich ganz auf Ihren Geist. Meditation hat zudem einen positiven Effekt auf den Hormonhaushalt und bei körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schwindel. Die Meditationstechniken des Hormon-Yoga eignen sich besonders bei Wechseljahressymptomen.

Lichttherapie: wieder mehr Lebensfreude spüren

Müdigkeit und Antriebsschwäche in den Wechseljahren belasten den Alltag. Die hormonellen Schwankungen in der Menopause können zu einer mangelnden Produktion von Endorphinen führen und die Lebensfreude einschränken. Mit einer Lichttherapie sind

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

depressive Stimmungen sehr gut behandelbar. Zudem wirkt das Licht Schlafstörungen, Stressgefühlen und Stimmungsschwankungen entgegen. Die Lichtduschen helfen bei leichten bis mittelschweren Depressionen. Leiden Sie an einer ausgeprägten Depression, sollten Sie grundsätzlich psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Im Klimakterium kommen in der Regel aber nur leichtere Formen vor. Eine Lichttherapie wirkt auch hervorragend gegen Hauterkrankungen.

Wasseranwendungen nach Kneipp

Wasseranwendungen nach Kneipp beugen verschiedenen Erkrankungen vor oder wirken heilend. Als Reiztherapie eignen sich Wassertreten, Wechselduschen, Arm-Güsse oder Sauna-Wasserbehandlungen. Diese kneipp'schen Anwendungen haben nicht nur auf den Körper einen positiven Einfluss, sondern auch auf die Psyche. Kneipp-Therapien regen die Selbstheilungskräfte an und stärken das Immunsystem. Neben Wasseranwendungen gibt es vier weitere Säulen kneipp'scher Methoden, die auf Ordnung, Bewegung und Ernährung basieren. Auch bei Schlafproblemen, Antriebslosigkeit und Hitzewallungen können Kneipp Wasseranwendungen helfen. Kneippkuren lassen sich bequem zu Hause durchführen. Optimale Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Hydrotherapien über mindestens vier Wochen anwenden.

Heilfasten – Reinigung und Entgiftung

Das Heilfasten hat einen reinigenden und entgiftenden Effekt auf den Körper und bezieht sich auch auf die seelische Ebene. Bei körperlich gesunden Frauen in den Wechseljahren kann das Heilfasten stimmungsaufhellend wirken. Eine Heilfasten-Kur sollte immer unter fachkundiger Aufsicht erfolgen. Sie müssen nicht komplett auf Nahrung verzichten, sondern können mit Molke oder Obst fasten. Beim Fasten erleben Sie das Loslösen von der Hektik des Alltags und finden innerlich zur Ruhe. Depressive Verstimmungen können sich allerdings beim Heilfasten zunächst verschlimmern, deshalb sollten Sie vor Beginn einer Heilfastenkur immer mit einem Arzt oder Naturheilkundigen sprechen. In den ersten Tagen kann das Hungergefühl noch sehr belastend sein, doch nach einer gewissen Zeit erhöht sich die Endorphin-Ausschüttung und die Stimmung verbessert sich.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Psychoaktive Massagen – Gelöstheit und Entspannung

Psychoaktive Massagen werden zur Behandlung von Stress, Angstgefühlen oder depressiven Verstimmungen eingesetzt. Sanfte Streichungen mit Aromaöl führen zu Geborgenheit und Gelassenheit. Psychoaktive Massagen haben eine antidepressive Wirkung und stärken das vegetative Nervensystem. Die Massagebehandlungen regen das limbische System an, das Einfluss auf den Hypothalamus hat, und die Ausschüttung von Stresshormonen wie Kortisol reguliert. Sie fühlen sich gelöster und entspannter. Psychoaktive Massagen helfen auch bei Burn-out und finden zur Vorbeugung von Demenzerkrankungen Anwendung. Diese Massagetechnik kann als Ganzkörper- oder Teilbehandlung erfolgen. Genießen Sie die Wohltat einer Öl-Massage bei Entspannungsmusik und lassen Sie die Seele baumeln. Psychoaktive Massagen dauern in der Regel 30 Minuten. Antidepressiv wirken Massagegriffe und Streichungen im Oberkörper- und Kopfbereich.

8.

Schlank durch die Wechseljahre: **NATÜRLICHE METHODEN ZUM ABNEHMEN**

In der Zeit der Menopause ist es schwieriger, überflüssige Pfunde loszuwerden, da sich der Stoffwechsel nun deutlich verlangsamt. Doch mit natürlichen Methoden zum Abnehmen kommen Sie schlank durch die Wechseljahre. Verzichten Sie auf Abnehmpillen mit zum Teil gefährlichen Nebenwirkungen. Setzen Sie stattdessen auf Natur pur mit Heilfasten, Akupunktur und Entgiftung.

Basenfasten und Veganfasten

Beim Heilfasten verzichten Sie für eine gewisse Zeit auf feste Lebensmittel. Dadurch wird der Verdauungstrakt entlastet und der Darm gereinigt. Sie fühlen sich schon nach kurzer Zeit frischer, leichter und voller Energie. Das Basenfasten ist ein hochwirksames Verfahren, das Ihren Körper von Giften und Fetteinlagerungen befreit. Alle säurehaltigen Lebensmittel wie Wurst, Milchprodukte oder Weißmehlerzeugnisse belasten die Darmflora und begünstigen Übergewicht. Beim Basenfasten purzeln die Pfunde bei gleichzeitiger Stärkung des Immunsystems. Auch das Veganfasten unterstützt Sie bei der Gewichtsreduktion in den Wechseljahren. Sie profitieren von den Vorzügen pflanzlicher Nahrungsmittel. Wenn Sie zusätzlich Yoga praktizieren, straffen Sie Ihr Gewebe und finden zu innerer Ruhe.

Abnehmen mit Bio-Kost

Lebensmittel in hochwertiger Qualität helfen Ihnen im Kampf gegen die Kilos. Verzicht auf billige Nahrungsmittel, die schon nach kurzer Zeit wieder ein Hungergefühl auslösen. Bio-Kost aus regionalem Anbau in geprüfter Qualität liefert wichtige Vitamine und Nährstoffe, die gesund sind und die Gewichtsabnahme fördern. Auch Heißhungerattacken verschwinden. Zusätzlich unterstützen frische Lebensmittel aus biologischem Anbau den Körper beim Entgiften und beschleunigen die Ausscheidung von belastenden Stoffen. Gesund Essen ist gerade in den Wechseljahren überaus wichtig, denn hochwertige Nahrung lindert gleichzeitig Beschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen oder Schlafstörungen, sowie Nervosität. Sie tun Ihrem Körper noch mehr Gutes, wenn Sie neben der Umstellung auf Bio-Kost Kräutertees trinken, die die Funktion der Ausscheidungsorgane positiv beeinflussen. Tee aus Johanniskraut, Löwenzahnwurzeln und Ringelblumen regen Leber und Nieren an und fungieren gleichzeitig als sinnvolle Nahrungsergänzung.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 2.) Wechseljahressymptome erkennen und mit natürlichen Mitteln dagegen angehen

Kapitel 3.)

Kurhaus Schärding:

Wechseljahres- beschwerden mit therapeutischer Hilfe angehen

...



Wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Seele

Natürliche Methoden zum Abnehmen wirken auf schonende Weise und nachhaltig. Sie entgehen dem Jojo-Effekt und reduzieren langsam Ihr Gewicht, ohne den Spaß zu verlieren wie bei einseitigen Diäten. Wenn Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen wollen, sollten Sie sich hin und wieder eine Auszeit gönnen. Im Kurhaus Schärading in Oberösterreich können Sie sich vollkommen entspannen und neue Energien tanken. Verbringen Sie eine Woche oder länger in harmonischer Umgebung und begeben Sie sich in die Hände erfahrener Kurärzte und geschulter Therapeuten. Erleben Sie den Einstieg in die Welten der Naturkunde – profitieren Sie von Kneipp, Ayurveda und TCM-Anwendungen, Heilfasten oder Akupunktur. Besinnen Sie sich auf sich selbst und lassen Sie sich mit ganzheitlichen Naturheilkundeverfahren umsorgen.

.....

Beginnende Wechseljahre – Anzeichen erkennen und behandeln

Kapitel 3.) Kurhaus Schärading: Wechseljahresbeschwerden mit therapeutischer Hilfe angehen



Auszug aus unserem Gästebuch:

„Zeit, um zu sich selbst zu finden:
das Kurhaus Schärding ist ein Platz dafür.
Man braucht nicht mehr nach Indien zu fliegen,
dieser Platz ist hier.“

Ingrid P., 22. März 2015

